

AIPOB, conferenza in Zoom, sabato 27 Febbraio 2021 dalle ore 17:00 alle 19:00

La connessione deflagra vita – parte II.

*Spiegazione della deflagrazione: La deflagrazione provoca **reazioni** simili a quelle prodotte dalla **combustione**: si sviluppa rapidamente in un processo di ossidazione che fa apparire una fiamma, ma non è la stessa cosa di un'esplosione. Questa fiamma può progredire a causa della diffusione termica.*

Elisa – qui farò un breve recupero della prima parte.

COME CONNETTERSI CON L'AMORE

→ Quando la consapevolezza della forza dell'amore diventa chiara IN NOI e fiduciosa, solo allora potremmo cambiare il corso della storia ... con centinaia e migliaia di amanti che si accarezzano l'un l'altro con le loro parole ed i loro corpi danzanti.

È come se ogni persona mostrasse una maschera per nascondere la propria bellezza interiore. Quindi con Biodanza stiamo abbassando le maschere che nascondono la nostra bellezza interiore..

FONDAMENTO BIOLOGICO DELL' AMORE

Rolando Toro ha studiato varie teorie di astronomia e cosmologia basate su una visione dell'unità universale degli esseri viventi, per comprendere il principio biocentrico. Prende in considerazione anche il concetto di autopoiesi di Humberto Maturana e la teoria di Varela e Maturana, per proporre il concetto di inconscio vitale e di psichismo cellulare. Humberto Maturana ha detto che **gli esseri umani sono il frutto della cooperazione per la conservazione, non della lotta per la sopravvivenza.**

‘Bioevoluzionariamente, siamo perchè amiamo’.
'Tenendo presente quei milioni di anni di evoluzione
che ci hanno trasformato in esseri che hanno bisogno di avere PRESENZA,
di essere VISTI, di essere ASCOLTATI'.

È precisamente nostro compito mettere in atto la saggezza della scienza, prenderci del tempo per riapprendere noi stessi e incoraggiare gli altri a riapprendere come vincolarsi

con gli altri. Guardandoci negli occhi, ascoltando con presenza e attenzione. E con atteggiamento affettivo.

Quindi impariamo costantemente a essere presenti l'uno con l'altro. Perché tutti abbiamo bisogno di sentirci - apprezzati e valorizzati. Tanto come con un complimento con le parole o come anche con un abbraccio di cuore.

La Biodanza che cerca di trasformare il mondo sembra un'utopia, ma penso che dobbiamo capire le utopie; e in quel senso non basta amare il prossimo, devi danzare con lui, DEVI ANDARE MANO NELLA MANO CON LE PERSONE. Dobbiamo interrelazionarci con i nostri vicini ... e con le persone intorno a noi. La creatività per creare ulteriori modi di contatto è la nostra soluzione temporanea in questi ultimi mesi, su questa bellissima Terra.

Finiamo e proseguiamo rinvigoriti dal potere della Biodanza e dalle parole di Rolando nei suoi appunti di quando si recò da Buenos Aires a Madrid nel 1982.

" ... Il contatto è un'azione politica.
L'amore e la trascendenza sono le forze motrici della giustizia sociale.

'Biodanza è la cospirazione dell'amore'.
E' ora di cominciare..."

Rolando Toro Araneda, 19 ottobre

C'è un forte bisogno di promuovere la vita, di rinvigorire la vita in tutte le sue forme - continuiamo a deflagrare, a far esplodere la vita tra le persone. Siamo esseri creativi, ancora vivi e capaci di trasformare lo spazio in cui viviamo..

Rolando Toro Araneda

CONFERENZA SUL DESIDERIO E LA SUA PROIEZIONE ESISTENZIALE

Madrid 2002

Il nostro compito principale è esercitare l'integrazione e la principale risorsa di integrazione che gli esseri umani hanno è l'AFFETTO. **La danza suscita un senso di CONNESSIONE che va oltre il contatto.**

RTA ha detto che i nostri desideri stanno progettando la nostra esistenza. Dimmi i tuoi desideri e ti dirò chi sei, e ti dirò quale sarà il risultato del tuo labirinto esistenziale.

Esiste una classificazione dei desideri che utilizza l'insieme semantico e li raggruppa in quattro rami principali:

- a. I desideri di identità: il desiderio di essere significativo, di essere valorizzato, di avere un'identità stabilita, che si esprime nel mondo.
- b. Il desiderio di amare ed essere amato, il desiderio di essere profondamente compreso e di avere compagni di viaggio, amici, il desiderio di empatia e di maternità/paternità.
- c. Il desiderio di poter esprimere il tuo potenziale, di dire quello che pensi, di dichiarare il tuo amore.
- d. Il desiderio di estasi, già che dobbiamo ricordarci spesso che il paradiso è qui. Nel tuo amico, nella tuo bosco vicino, nel tuo giardino. Il desiderio di pace, il desiderio di guarire gli altri - il più grande potere di guarigione è l'AMORE. Di essere parte del tutto, di essere parte di un meraviglioso processo.

LA SAGGEZZA DEL CORPO – APERTO A CONNETTERSI

Durante la nostra vita, impariamo costantemente a esprimere e molte volte anche a reprimere le nostre emozioni. Questo è un modo che abbiamo sviluppato per sopravvivere in un ambiente in cui non ci è permesso esprimere le nostre emozioni appassionate ed i sentimenti profondi. Reprimere i nostri sentimenti prima o poi verrà fuori come una forma di danno; come depressione, ansia, insoddisfazione a lungo termine, sensazione di incompletezza o anche come malattia psicosomatica. Esiste un ponte tra la repressione delle emozioni e la malattia e talvolta ci vuole tempo prima che la malattia si manifesti in una forma specifica. Pertanto, è necessario costruire e rinnovare la connessione tra emozioni, sentimenti ed espressione. E lo facciamo con l'aiuto del nostro magnifico corpo.

Esistono molte tecniche di adattamento mentale, metodi orientati al pensiero che promettono di rimettere le nostre vite in careggiata. Certo, possiamo influenzare la nostra vita con strategie mentali, ma per entrare più in profondità nell'oceano di un essere umano, dobbiamo immergerci - con la SAGGEZZA DEL CORPO.

L'umano nel suo insieme e tutti i suoi strati interagiscono costantemente con l'ambiente circostante e rispondono ad esso. Pertanto, questa comunicazione interattiva coinvolge molte aree contemporaneamente – nella vivencia del momento. Siamo stati toccati e riconfigurati con diversi tipi di ormoni, segnali e processi di scambio. Siamo consapevolmente inconsapevoli di queste azioni. Tuttavia, tutto lo scambio di comunicazioni è la nostra realtà.

Leo Buscaglia, 1924 – 1998

1. "Vivere nell'amore è vivere al centro della vita,
E vivere nel centro della vita è vivere nell'amore".
2. "Vivere nell'amore è la maggior sfida della vita. Ti incoraggio a vivere nell'amore".

E' stato il primo ad affermare e promuovere il concetto della necessità di abbracci 5 per sopravvivere, 8 per mantenersi e 12 per prosperare e crescere.

COME FUNZIONA LA MUSICA IN BIODANZA PER PROMUOVERE LA CONNESSIONE

RTA "Il suono è un movimento che incoraggia la VITA".

La danza connette l'essere umano, crea una relazione con il cosmo, per questo mette in moto i processi legati alle linee della trascendenza e dell'affettività. Questo concetto è stato compreso e applicato da tutti i popoli primitivi

Quello che interessa in Biodanza è la **qualità umana della musica** senza intellettualismi e astrazioni, la musica in Bd deve arrivare in brevissimo tempo e raggiungere subito il corpo e l'emozione.

Ritmo Melodia e Armonia sono elementi riconoscibili quando ascoltiamo la musica e l'effetto che la musica suscita in noi è dovuto ad essi.

IL RITMO è un modello di regolarità cosmica e si manifesta in tutti i sistemi viventi: ritmo metabolico, sessuale, ormonale, respiratorio, cardiaco. Il ritmo del cuore non è una normale necessità matematica ed è governato in ogni momento dalle emozioni. La complessità affettiva modula la regolarità del ritmo elettrico del cuore. Per i nostri obiettivi, la danza di *sincronizzazione ritmica in coppia* è inestimabile, perché impariamo a:

- ✓ Ascoltare il corpo dell'altro e regolare l'azione/il movimento.
- ✓ Connettersi con il movimento dell'altro adattandosi e sincronizzandosi ad un ritmo diverso.
- ✓ Abbandonare l'Ego come centro dell' impulso primario. Uscire dall'inerzia e dalla solitudine dell'ego per qualche istante.
- ✓ Essere ricettivo alle informazioni che arrivano dall'esterno.
- ✓ Stimolare la capacità di empatia corporea fino a perdere coscienza dello schema corporeo individuale e partecipare con un corpo flessibile ad un ritmo unico e comune.

In Biodanza, quando proponiamo danze MELODICHE, nasce spontanea la ricerca di un rapporto intimo con se stessi o con un'altra persona. Si crea una sorta di **empatia musicale** tra persone simile all'innamoramento, anche se solo temporaneo. Questo accade perchè, second musicologi e neuroscienziati, ascoltare la musica ha una funzione affettiva, sociale ed evolutiva.

In **termini neurologici**, il passaggio dal ritmo alla melodia è il passaggio dall'istinto all'emozione. La forza vitale del ritmo è plasmata dalla dolcezza dell'affettività.

Armonia -

ARMONIA = vincolo, congiunzione, connettere ARMOZEIN = connettere, vincolare, accordo

AR = congiungere, unire, disporre

E' una concatenazione di "accordi": note suonate simultaneamente.

- **Non è un fenomeno solipsistico quello della ricerca dell'armonia solitaria, ma un fenomeno amoroso che cerca l'armonia anche negli incontri umani** ed è su quest'ultima affermazione che si struttura il concetto di armonia in Biodanza.

A LIVELLO BIOLOGICO La ricerca dell'armonia è un fatto implicito e genetico che guida la nascita, lo sviluppo e la trasformazione chimica di ogni essere vivente. **La biologia ha osservato che i sistemi viventi sono regolati dal principio di unità e armonia.**

A LIVELLO ESISTENZIALE È quindi naturale che l'essere umano sia alla continua ricerca dell'elemento armonico che unifica, connette, si integra con l'altro e con la vita. L'essere umano aspira a forme crescenti di armonia e risonanza con il tutto.

Rolando Toro Araneda:

»Il bisogno di armonia dell'essere umano costituisce la forma più intensa di nostalgia«.

Possiamo chiamarla il bisogno infinito di amore.

Biodanza mira a ripristinare l'armonia originaria nelle persone per mezzo del **movimento-amore.**

L'ARMONIA L'armonia nasce dal e nel *caos* inteso come percorso verso l'ignoto in cui è sempre contenuto un attrattore di unità e armonia. L'essere umano oscilla tra la ricerca disperata dell'*armonia* e l'attrazione per il *caos* che rappresenta la sfida, il rischio.

L'armonia non dovrebbe essere considerata una categoria opposta al caos. Il rapporto tra i due non è né di opposizione né di ciclico dinamismo. Questa è una relazione procedurale in cui l'armonia si sviluppa e si evolve nel caos. Il **caos** è una tentazione creativa, l'**armonia** è la fedeltà alla vita e rappresenta l'ordine manifesto e occulto dell'universo.

Nel caos umano, l'**ATTRATTORE** che conduce dal caos all'ordine è l'**AMORE**.

Quindi nei tempi di caos della nostra vita, il fattore attrattore chiamato AMORE deve essere riconosciuto e autorizzato per portare una nuova armonia nella vita di qualcuno.

L'armonia in Biodanza si crea attraverso la danza, la connessione, lo sguardo, gli abbracci e le carezze

Connessione affettiva con la vita attraverso il contatto con le persone e con la natura.

Integrazione

Contatto – comunicazione

Ricerca in modo costante il **gesto pieno di significato naturale e autentico** in armonia e sinergia con il qui e ora.

Conclusione 'Biodanza e musica'

* **Movimento** L'essere umano inizia con le sue ricerche personali ed istintive per successive relazioni armoniose.

* **Accordo vitale** che ha l'energia necessaria per creare, unire, pacificare, integrarsi con se stessi e con il gruppo.

CONCLUSIONE

In tempi di così tanta incertezza, turbolenza e polarizzazione, stiamo affrontando così tante sfide. Come possiamo aiutarci a vicenda a connetterci alla vita con la saggezza della Biodanza?



Il mio primo passo dopo il congelamento in primavera, è stato di smettere di silenziarmi. E' stato quello di superare i miei confini personali come operatrice di Biodanza - o "professore di Biodanza" come amava dire Rolando. Ho sentito così tanta resistenza a qualsiasi interazione con Internet. Anche su Facebook o Instagram. Tutto è diventato nero per me ... ma dopo l'estate con un vero spazio reale **timanad** e una vera Biodanza di contatto, ricollegarmi con le persone, parlare con loro dei loro bisogni e del loro sentire ... qualcosa in me si è sciolto. Improvvisamente ero di nuovo entusiasta e abbiamo iniziato alla grande a settembre con gruppi regolari ... e quando il 15 ottobre è avvenuto il secondo blocco in Slovenia noi siamo andati AVANTI. Coloro che volevano, che avevano bisogno di rimanere in connessione affettiva e solidale.

E imparo giorno per giorno i modi per mantenere la Biodanza AFFERMANDO LA VITA e per prendersi cura dei partecipanti.

Fatevi alcune domande:

- ✓ Qual'è la mia forza come persona?
- ✓ Qual'è la mia forza come operatore/operatrice?
- ✓ Cosa posso FARE e come posso operare, creare uno spazio in cui le persone che vogliono e che ne abbiano bisogno possano incontrarsi in modo da toccarsi, consolarsi e ispirarsi a vicenda e la cosa più importante connettersi in modo affettivo?

- ✓ Posso unirmi a un gruppo o a qualcun'altro per fare insieme qualche progetto sociale?

→ E poi dati delle risposte autentiche.

RTA – Biodanza Ars Magna, la grande arte - dobbiamo imparare A VIVERE, se non lo facciamo, tutta la nostra conoscenza, tutti i nostri sforzi sono persi.

Bibliografia e ispirazioni:

* Biodanza e musica, modulo condotto da Sandra Valentini in Slovenia, zoom, 14. 15. Nov.2020

* Leary Mark, dottore professore di psicologia e neuroscienze, 2020, articolo in una rivista slovena

* Williams Florence, 2017, The Nature Fix, Perché la natura ci rende più felici, in salute e creativi

* Libro di Margarita Karger, 2017, Proyecciones en Biodanza, Una dinámica del sentir (Proiezioni in Biodanza, Una dinamica del sentire)

* David Abram – the sensuous body (Il corpo sensuale) -...